

Martin Wehrle

Die 100 besten Coaching-Übungen

**Das große Workbook für Einsteiger und Profis
zur Entwicklung der eigenen Coaching-Fähigkeiten**

managerSeminare Verlags GmbH, Bonn

Inhaltsverzeichnis

Das Tanzbein der Praxis schwingen 5

Einstiegs-Übungen Phase 1

1. Der Scheinwerfer der Verantwortung 10
2. Der gläserne Methodenkoffer 15
3. Die Einstiegsfrage 20
4. Problemdefinition als Fingerzeig 23
5. Positiver Start 27
6. Die Schneeglöckchen-Suche 31
7. Sortieren geht über Probieren 35
8. Die Lebenslinie 39
9. Die Journalisten-Übung 44
10. Die Forderungs-Talkshow 48

Kommunikations-Übungen

11. Der Tribünenplatz 52
12. Der aktive Zuhörer 56
13. Der Fragen-Öffner 60
14. Die kleinen Muntermacher 64
15. Die Schweige-Übung 67
16. Der Ohren-Beweis 70
17. Fragen-Tennis 73
18. Der sprechende Körperspiegel 76
19. Die Satz-Wiederholung 79
20. Störung als Verstärkung 82

Sprach-Übungen

21. Die Sprachannäherung 86
22. Leiter der Abstraktion I: Der Abstieg 90
23. Leiter der Abstraktion II: Der Aufstieg 95
24. Die Sprachbild-Malerei 98
25. Der richtige Wahrnehmungskanal 102
26. Die Tast-Sprache 105
27. Die Satz-Entgiftungs-Kur 108
28. Wenn Organe sprechen 111

Emotions-Übungen Phase 2

29. Das Herdplatten-Modell 116
30. Impact für Effekt 120
31. Das Gefühls- und Gedankennetz 124
32. Die Kopf-Galerie 128
33. Das Situations-Thermometer 132
34. Gefühle über Gefühle 135
35. Die Zeitlupen-Übung 138
36. Der verfremdete Kinofilm 141
37. Die Anwalts-Plädoyers 145

Ziel-Übungen

38. Die PASS-WM 150
39. Der Zauber mit „Ja“ 154
40. Die Raum- und Zeitreise 157
41. Die Zwei-Filme-Technik 160

42. Die Entscheidungs-Waage 163
 43. Der Lösungs-Dolmetscher 167
 44. Der Handlungs-Minister 170
 45. Die Wunderfrage 174
 46. Das Ideal-Ich im Interview 178
 47. Besser als „besser“ 181
 48. Paradoxes Fragen 184
 49. Die Magie der Ökologie 187

Werte- und Wahrnehmungs-Übungen

50. Die Zeitschranke 192
 51. Der Interpretations-Test 195
 52. Der neue Bilderrahmen 199
 53. Der Rückpass der Verantwortung 203
 54. Der Gedanken-Realitäts-Check 206
 55. Die Oder-Überschreitung 209
 56. Den inneren Gegner bändigen 212
 57. Werte im Quadrat 215
 58. Die Rollenklärung 220
 59. Live dabei 224

Ressourcen-Übungen Phase 3

60. Das Gold der Kompetenzen schürfen 230
 61. Die Vorbild-Übung 233
 62. Das Eichhörnchen im Winter 236
 63. Die Beziehungs-Linien 240
 64. Ein Anteil als Verbündeter 243
 65. Das Formel-1-Team 247
 66. Das Lob-Album 250
 67. Kompetenzen ohne Grenzen 253

Fantasie-Übungen

68. Der Klient als Coach 258
 69. Die Zöllner-Strategie 261
 70. Die Baustellen-Besichtigung 265
 71. Der Lebensfluss 268
 72. Die Werbeagentur 272

73. Die Ballonreise 275
 74. Die Sackgassen-Besichtigung 278
 75. Die Traumhochzeit 281
 76. Das Fußballfeld 285

Praxistransfer- und Abschluss-Übungen Phase 4

77. Experimente für den Alltag 290
 78. Brief an sich selbst 293
 79. Die Zukunfts-Brücke 296
 80. Die geöffnete Feedback-Tür 299
 81. Ganz toll – ein Protokoll 302
 82. Die Umsetzungs-Pyramide 305
 83. Der Aussichts-Turm 309
 84. Besuch vom Zielprüfer 313

Fall-Übungen

85. Der Klient in der Dunkelkammer 318
 86. Tagebuch eines Coachs 321
 87. „Bitte coachen Sie meinen Problemfall“ 324
 88. Von der Chefin verdonnert 326
 89. Ein Auto-Mann geht in die Luft 328
 90. Der zerrissene Informatiker 331
 91. Der Tanz auf der Nase 334
 92. „Ich muss hetzen wie ein Windhund“ 337
 93. „Ein wenig Pech“ – entlassen
 nach 30 Jahren 340
 94. Krieg mit den USA 342
 95. Eine Perle vor den Säuen 345
 96. Der Schatten der Fusion 347
 97. Eine Grafikerin zwischen den Stühlen 349
 98. Der Sprach-Detektiv 351
 99. Die „Rabenmutter“ 354
 100. Die durchschaute Abwehr 359

Weiterführende Literatur 364
 Schnellfinder 366